

# РАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ОБЪЕМА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ САМОБОРОНЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА



## МИХЕЕВ

### Сергей Иванович

Образовательного учреждения профсоюзов высшего образования «Академия труда и социальных отношений», Москва  
Заместитель заведующего кафедрой физического воспитания  
E-mail: sergemikheeff@yandex.ru

## MIKHAYEV Sergey

Academy of Labor and Social Relations, Moscow  
Vice-head of Department of Physical Education,

## СВИЩЁВ

### Иван Дмитриевич

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Профессор кафедры ТИМ единоборств, доктор педагогических наук,  
e-mail: ioan47@mail.ru

## SVISHCHEV Ivan

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow  
Professor of the Department T&M of Martial Arts, Doctor of Education Science,  
e-mail: ioan47@mail.ru

*Ключевые слова:* восточные единоборства, самооборона, технико-тактические действия, рациональность, эффективность.

**Аннотация.** Действительность требует от молодых людей умения защитить себя в конфликтной ситуации. Навыки самообороны можно классифицировать как жизненно важные для студентов современного вуза. Обучение самообороне студентов требует определения объема технико-тактических действий, пригодного для освоения в условиях учебного процесса. Анализ результатов исследований специалистов по спортивным единоборствам и работников силовых ведомств – специалистов по подготовке бойцов спецподразделений, выявил ряд требований к выполнению технико-тактических действий единоборств. Данные требования целесообразно использовать в качестве критериев при определении объема технико-тактических действий самообороны. Подобный подход обеспечивает объективность в отборе техники с учетом доступности в освоении, сохранения устойчивости и свободы выполнения приема, эффективности приема и характера поражающего воздействия.

## RATIONAL APPROACH TO THE ASSESSMENT OF THE EXTENT OF THE STUDENTS' TECHNICAL AND TACTICAL SELF-DEFENSE ACTIONS

*Keywords:* oriental combat sports, self-defense, technical and tactical actions, rationality, effectiveness.

**Abstract.** The reality requires that young men should know to protect themselves in a conflict situation. Self-defense skills may be thus classified as vital skills for the students of a modern university. The self-defense training of students requires the assessment of the extent of technical and tactical self-defense actions, suitable for mastering during the learning process. The analysis of the results of the research works, made by specialists in combat sports and the employees of military departments that prepare fighters for special sub-units, pointed out a number of requirements in fulfilling the technical and tactical combat actions. These requirements are expedient to be used as criteria while shaping the extent of technical and tactical self-defense actions. An approach like this ensures objectivity in choosing a certain technique, taking into consideration its simplicity in mastering, the maintenance of steadiness and free realization of a grip, its effectiveness and the character of striking effect.

**Актуальность.** Большинство современной студенческой молодежи отличается недостаточным уровнем физической подготовленности и не имеет навыков, необходимых для защиты в конфликтных ситуациях, являясь уязвимой категорией для правонарушителей. Студентов целесообразно обучать приемам самообороны, т.е. комплексу приемов, формируемому на основе средств единоборств с целью обеспечения защиты от проявлений агрессии и избежания по отношению к себе противоправных действий [5].

Современные исследования определяют критерии выбора и объем технических действий единоборств, входящих в арсенал приемов самообороны, достаточно противоречиво и не аргументировано. Обучение студентов требует решения задачи научно обоснованного выбора средств единоборств для определения объема технико-тактических действий самообороны, отвечающих критериям статьи 37 УК РФ «Необходимая оборона».

**Цель исследования** – разработать подход к определению объема технико-тактических действий самообороны для обучения студентов нефизкультурного вуза.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

**Задачи:**

1. Выявить рекомендации специалистов по определению критериев объема технико-тактических действий самообороны.

2. Систематизировать понятия рационального подхода к определению объема технико-тактических действий для освоения студентами нефизкультурных вузов.

**Результаты исследования.** При оценке техники спортивных действий неизменно используются понятия биомеханической рациональности и эффективности техники. Определение рационального способа выполнения упражнения связано с такими критериями, как экономичность движений, минимизация затрат энергии, развиваемая мощность, быстрота или неожиданность выполнения технического действия для соперника и т.п. Эффективность техники характеризует степень близости индивидуальной техники упражнения к наиболее рациональному способу его выполнения, определяя качество владения техникой у отдельного спортсмена [3]. В условиях сокращенного

времени обучения самообороне для достижения студентами необходимого уровня эффективности выполнения приемов требуется особый подход к определению объема защитных и атакующих действий, учитывающий критерии рациональности техники [6].

В каратэдо в качестве основного критерия рациональности ударного действия выступает общее время выполнения движения, в том числе быстрота передвижения, ударного движения и поворота туловища. На времени выполнения ударного действия сказываются такие характеристики, как траектория движения и ускорение ударного звена. Важную роль играет величина ударной массы [1].

В то время как в спортивных единоборствах целый комплекс условий выполнения технических действий регламентирован правилами, для ситуации самообороны характерно отсутствие стандартов. Следовательно, к изложенным выше критериям рациональности и эффективности должны быть добавлены другие, учитывающие специфику самообороны: свобода выполнения технического элемента, возможность его выполнения в городской одежде; характер поражающего воздействия удара; сохранение устойчивости и контроля в процессе выполнения технического действия; уровень безопасности для исполнителя в процессе выполнения движения.

Принципиальное значение имеет вопрос об использовании бросковой техники. В восточных единоборствах эффективность применения бросков в спортивных поединках неоднократно доказана. Но у прикладной техники особое значение придается фактору устойчивости, а потеря равновесия в процессе выполнения приема броска может привести к падению [2]. В ситуации реальной самообороны схватка происходит в непредсказуемых условиях (мокрая трава, гололед), и обусловленный потерей равновесия перевод действий в партер может привести к травме самого исполнителя броска. Поэтому при обучении самообороне предпочтение отдается ударным элементам, сочетающим невысокую координационную сложность с достаточной степенью поражающего воздействия, а количество бросковой техники минимизируется.

В спортивном каратэ эффективная атака представляет собой разрешенное правилами точное техническое действие, выполненное акцентировано и в зачетную зону. В прикладном разделе, ориентированном на реальный бой, это



поражающее ударное действие, приводящее к стойкой потере ориентации в пространстве у противника. Данные свойства характерны для ударных действий, пригодных для самообороны. Особое понимание эффективности выполнения технико-тактических действий представлено в работах, посвященных подготовке бойцов спецподразделений. Так, С.Л. Конигов (2010) рассматривает единоборство как систему подготовки бойца и ведения поединка, для которой главным является прикладной характер подготовки, определяющий специфический набор и остроту выполнения приемов. Характеризуя такие системы, автор выделяет следующие аспекты:

1. Внезапность – эффективное контратакующее действие «с ходу», без видимой предварительной подготовки, сочетание скрытности похода с взрывным характером активного воздействия на противника. Владение техникой единоборств уже является неожиданным фактором для противника.

2. Динамизм – избегание фиксированных положений (захватов, удержаний и т.п.), предпочтение отдается ударной технике.

3. Ассиметричное воздействие исключает пересекающиеся траектории движения конечностей, которые могут привести к обоюдной травме.

Основа – безопасные для исполнителя контратакующие комбинации.

4. Практическая завершенность. Контратакующую комбинацию рекомендуется составлять из защитного действия, отвлекающего или раскрывающего защиту противника обманного движения и эффективного, мощного завершающего удара в незащищенную зону [4].

Таким образом, рациональный подход к определению объема технико-тактических действий самообороны базируется на применении следующих критериев:

1. Специфические: общее время выполнения движения, экономичность траектории движения ударного звена, величина ударной массы, координационная простота движения, возможность выполнения приема в городской одежде, уровень безопасности для исполнителя и сохранение устойчивости в процессе выполнения технического действия, характер поражающего воздействия.

2. Тактические: внезапность и практическая завершенность контратакующих действий, избегание фиксированных положений.

Решающее значение в схватке имеют ударные действия, нанесенные точно в уязвимые зоны. Такие действия являются эффективным

*Таблица*

*Объем технико-тактических действий самообороны для обучения студентов вуза*

Средства единоборств	Защитные действия	Удары руками	Удары ногами	Приемы борьбы
Всего в %	24	24	16	36

средством подавления активного сопротивления противника и позволяют предотвратить дальнейшую угрозу с его стороны [4]. В ситуации самообороны целесообразно использовать приемы борьбы в стойке, не ведущие к потере устойчивости: подсечки, подножки, сваливание, освобождения от захватов, болевые приемы.

В таблице приведены результаты применения данного подхода при формировании объема технико-тактических действий самообороны на основе средств каратэдо и джиу-джитсу для обучения студентов нефизкультурного вуза.

При формировании объема технико-тактических действий самообороны для рядовых граждан, в том числе студентов вуза, следует тщательно прогнозировать характер поражающего воздействия технических действий с тем, чтобы последствия их применения имели должный эффект, но не причиняли тяжелого вреда здоровью и не выходили за рамки допустимых пределов необходимой обороны [7].

Выводы. Обобщение и синтез результатов исследований специалистов в области спорта и работников силовых ведомств позволяют разработать рациональный подход к определению объема технико-тактических действий самообороны. Данный подход учитывает критерии рациональности и эффективности технических действий единоборств, в том числе прикладных разделов техники, и специфику самообороны. Применение данного подхода позволяет сформировать объем эффективных технико-тактических действий самообороны, отвечающий требованиям адекватности необходимой обороны и пригодный для обучения студентов вуза.

## Литература

1. Вагин, А. Ю. Биомеханические критерии рациональности и эффективность ударных действий в каратэдо : дис. ...канд. пед. наук: 11.02.08 / Вагин Андрей Юрьевич. – М., 2009. – 126 с. : ил.
2. Еганов, В. А. Методика организации тренировочных заданий, связанных с проявлением координационных способностей, направленных на повышение эффективности и надежности защитных технико-тактических действий в прикладных видах единоборств / В. А. Еганов // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2011. – № 7(77). – С. 63-68.
3. Донской, Д. Д. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д. Д. Донской, В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с. : ил.
4. Конилов, С. Л. Единоборства в подготовке бойцов специального назначения: история и современность / С. Л. Конилов, А. А. Передельский // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 9. – С. 46-50.
5. Махов, С. Ю. Самооборона - эффективная технология в обеспечении личной безопасности граждан / С. Ю. Махов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. Ермакова С. С. / М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). – Харьков, 2008. – № 3. – С. 73-77.
6. Труфанов, Ю. Н. Дифференцированный подход к отбору содержания обучения студентов основам самообороны в вузах физической культуры : дис. ...канд. пед. наук 13.00.04 / Труфанов Юрий Николаевич. – СПб., 2012. – 144 с. : ил.
7. Уголовный кодекс РФ. Комментарии к УК РФ [Электронный ресурс] // <http://www.ugolkod.ru/> / Дата обращения: 1.03.2016.
8. Свищёв, И. Д. Применение ситуационного моделирования в обучении приемам самообороны студентов вуза / И. Д. Свищёв, С. И. Михеев. – Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №2(35). – С. 51-56.

